

التفاؤل/ التشاؤم وعلاقته بالاسترخاء والايحاءات الإيجابية لدى الطلبة المقبلين

على شهادة البكالوريا دراسة ميدانية بثنائية سي الحواس بسكرة

**Optimism / pessimism and its relationship to relaxation and positive connotations among students coming to the baccalaureate diploma, field study at Si El-Hawas high school, Biskra**

ط د/ سلوى دباش<sup>1</sup>

<sup>1</sup> جامعة بسكرة، الجزائر Mail : [psysocio67@gmail.com](mailto:psysocio67@gmail.com)

تاريخ القبول: 2018/03/01

تاريخ الاستلام: 2018/02/23

Mail : [psysocio67@gmail.com](mailto:psysocio67@gmail.com)

المؤلف المرسل: سلوى دباش

الملخص:

هدفت الدراسة الى معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين التفاؤل/تشاؤم والاسترخاء والايحاءات الإيجابية لدى الطلبة المقبلين على البكالوريا، تمثلت عينة الدراسة في الطلبة الذين لديهم مستوى متوسط الى عال في التشاؤم بعد تطبيق استبانة اختبار تفاؤل/تشاؤم على طلبة الثالثة ثانوي بثنائية سي الحواس بسكرة، تمثلت أدوات الدراسة في: مقياس التفاؤل/تشاؤم. مقابلة عيادية نصف موجهة، تقنية الاسترخاء والايحاءات الايجابية. أظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية بين التفاؤل/تشاؤم والاسترخاء والايحاءات الايجابية.

الكلمات المفتاحية: التفاؤل؛ التشاؤم؛ الايحاءات الايجابية

**Abstract:**

The study aimed to find out whether there is a relationship between optimism/pessimism and relaxation and positive suggestions among students who are coming to the bacculaureate. The study sample was for students who have a medium to high level of pessimism after applying the questionnaire of the optimism / pessimism test on the third secondary school students in Si al-Hawas secondary school in Soukra The study tools were: optimism / pessimism scale. A semi-directed clinical interview, relaxation technique and positive suggestion. The results showed a positive relationship between optimism / pessimism, relaxation and positive cues.

**Keywords:** optimism; Pessimism; Positive suggestions

**مقدمة:**

يعد موضوع التفاؤل/تشائم من موضوعات علم النفس القديمة قدم الفلسفة، فحسب السيكلوجي وليام جيمس W.James إذ يقول " أنه في كل مرحلة عمرية، يوجد أناس يرغبون طواعية، وبشغف كبير في أن يلقوا بأنفسهم في عمل الخير في نواحي الحياة كلها، على الرغم من أنهم قد يعانون الضيق والشدة. و هؤلاء الأفراد لديهم أنفوس وأرواح صافية وشفافة. إنهم أولئك الأشخاص الذين يحولون الإنتباه الإنساني الرقيق من المرض والموت، بل ومن المجازر والأماكن الموبوءة إلى ما هو أكثر نظافة وأكثر حسنا في الحياة<sup>(1)</sup>.

ويعتبر حديث عندما أعيد له الإعتبار وتأكدنا أن علم النفس ليس علما لدراسة المرض والإستسلام والإنهيار والإنحزام النفسي فقط كما يقول ( سيلجمان وشيكزيتيميهالي)، لكنه علم لدراسة قوى وفضائل النفس الإنسانية وقيمها، وكيفية تطويرها وتنميتها ليتمكن الفرد من المضي قدما بتفوق وكفاءة وفي معظم سياقات الحياة ولن يتأتى هذا إلا بنفس متفائلة. إذ يرى علماء النفس اليوم أن الوقت قد حان لعلم يسعى إلى فهم المشاعر

الإيجابية، وبناء القوة والفضيلة، للوصول إلى ما أسماه أرسطو "الحياة الطيبة Good « Life فقررو أن يولو إهتماماتهم نحو الجوانب الإيجابية من السلوك، مثل السعادة والحب والتفاؤل والرضا والامل والإيمان والإبتهاج والثقة وتقدير الذات والموهبة... وغيرها من جوانب السلوك السوي(2).

كما يعد مفهوم التفاؤل والتشاؤم من المفاهيم النفسية الحديثة نسبيا التي دخلت البحث المكثف في مجال علم نفس وينظر إليها اليوم على أنها متغيرات الشخصية ذات الأهمية التي تتمتع بثبات نسبي (3).

و تشير العديد من الدراسات السابقة أمثال دراسة: نوال خالد حسن نصرالله " أنماط التفكير السائدة وعلاقتها بسلوكيات التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة " في محافظة جنين قدمت هذه الأطروحة استكمالا لمطالبات الحصول على درجة الماجستير فلسطين 2008. م و دراسة .د. عون عوض يوسف محيسن، "التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بعبزة في ضوء بعض المتغيرات". إلى أن التفاؤل يقلل م نخطر التعرض للمشاكل الصحية وأن المتفائلين أقل قلقاً، وأكثر قدرة على تحمل الشدائد، وأكثر إبداعاً كما أظهرت وجود علاقة إيجابية مرتفعة بين النظرة التفاؤلية والسعادة، وأن التفاؤل يرتبط إيجابياً بالسيطرة على الضغوط ومواجهتها وحل المشكلات بنجاح، وضبط النفس، وتقدير الذات والتوافق، والصحة الجسمية والنفسية، في حين أن المتشاؤمين يعانون من القلق والضيق النفسي وانخفاض الثقة وعدم القدرة على اتخاذ القرار وتدني تحصيلهم الدراسي، كما كشفت الدراسات أن التشاؤم يرتبط بالاكتئاب واليأس، والقنوط والوسواس القهري والعصابية، والعداوة والشعور بالوحدة وهبوط الروح المعنوية، وتناقص الدافعية، والشعور بالحزن، والانسحاب الاجتماعي والفشل وأبعاد التغذية غير صحية.

ولما مرحلة المراهقة كما يعرفها ستانلي هول(1976) «على أنها فترة عواطف وتأثر وشدة تكتنفها الأزمة النفسية وتسودها المعاناة و الإحباط والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق» ولطلبة السنة الثالثة الثانوي خاصة من أهمية و بما أنها تمثل الركيزة الأساسية للمجتمع وجب الإعتناء بها وإعطائها رعاية ومساندة فإذا ما تمتعت هذه الفئة بصلاية وصحة جسمية ونفسية عالية وإشباع للحاجات وكان لها أمل وتطلع نحو المستقبل

فإننا نتوقع مجتمع خالي من الأمراض النفسية وبالتالي الجسدية الانفعالية و مردودا إيجابيا في كافة المجالات.

ويعد الاسترخاء من التقنيات الجد مفيدة لتفادي هذه الأمراض والاضطرابات والضغط، وتحاشي نتائجها. إذ يعمل على تنمية قوة التحكم بالذات وتهدئة الأفكار الداخلية، وإبعاد مشاعر العجز واليأس والعزلة وجلب الراحة والطمأنينة، النفسية والانفعالية، ويؤدي إلى حدوث نوع من التوازن الانفعالي والعاطفي في العقل والجسم وعند تحقيق الإسترخاء الذهني. يتمكن الفرد من تقبل افكار وإحياءات جديدة تصبح بمثابة إعادة البرمجة لعقله وبالتالي تغيير نظرتة للواقع ومن ثمة المستقبل.

من هنا جاءت هذه الدراسة لمحاولة معرفة ما إذا كان بالإمكان رفع مستوى التفاؤل للطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا بعد إعطائهم دروس تدور حول مواضيع تحي بالإيجابية تتخللها جلسات استرخائية.

حيث نبدأ دراستنا بطرح التساؤل التالي :

**هل لسمّة تفاؤل/ تشاؤم علاقة بالإسترخاء والإحياءات الإيجابية للطلبة المقبلين على البكالوريا؟**

## 2- الفرضية :

لسمّة تفاؤل/تشاؤم علاقة بالإسترخاء والإحياءات الإيجابية للطلبة المقبلين على البكالوريا.

## 3-أهمية الدراسة: تنبع أهمية الدراسة من أهمية الموضوع في حد ذاته :

- قلة الدراسات السابقة حول هذا الموضوع بجامعتنا .
- بما أن الدراسة تركز على فئة لا يستهان بها في المجتمع ونظرا لضغوط الحياة الحالية أود معرفة بداية، مدى شيوع سمّة التفاؤل/تشاؤم لدى الطلبة المقبلين على البكالوريا، فالميول التشاؤمية يمكن أن تعيق تحقيق الرضا والسعادة في الحياة وتدفع للاستسلام واليأس، ومن هنا فإن دراسة التفاؤل والتشاؤم ونسبة شيوعهما

يشكل إحدى الخطوات الأساسية في تحديد الأشخاص الذين يمكن أن تقدم لهم المساعدة.

- ثم تطبيق تقنية الإسترخاء والإيحاءات الإيجابية على عينة الدراسة للرفع من مستوى التفاؤل لديهم.

تنتمي هذه الدراسة إلى ميدان علم النفس الإيجابي، وهو إتجاه جديد لدراسة السلوك حيث يركز على المشاعر الإيجابية في الإنسان، ومعرفة تأثيرها على حياتنا، والتعرف على العوامل التي تنميها وتنشطها.

**4-الهدف الرئيس:** ما إذا كانت هناك علاقة بين سمة التفاؤل/تشاؤم والإسترخاء والإيحاءات الإيجابية للطلبة المقبلين على البكالوريا.

#### **5- تحديد المصطلحات:**

**التفاؤل:** يرى عبد الخالق أن التفاؤل هو " :نظرة استبشار نحو المستقبل وتجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير ويرنو الى النجاح ويستبعد ما خلا ذلك." (4) .

\*وأ ن الرسول- صلى الله عليه وسلم - كان يحب الفأل وانه كان يتفاءل بالأسماء الصالحة والكلمة الطيبة يسمعها فيستبشر بها، والتفاؤل حسن الظن بالله، والمؤمن مأمور بحسن الضن بالله ،وأمرن الله تعالى بالتفاؤل لأن ذلك يعني حسن الظن بالله والتوكل عليه، ويجلب هذا الراحة والطمأنينة للمؤمن وأمره بالصبر على البلاء واحتساب ذلك لله واليقين بجنته، فعلى المؤمن الحق أن يتفاءل بالخير يجده.

**التشاؤم :** ويعرفه أيضا عبد الخالق بأنه " : توقع سلبى للأحداث القائمة يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ ويتوقع الشر والفشل والخيبة ويستبعد ما عدا ذلك لحد بعيد (5) "

\*إن التشاؤم سوء الظن بالله بغير سبب محقق، وهو الطيرة في الإسلام ولقد ذكرنا لطيرة والطير في القرآن بأربعة مواضع وقوله تعالى ( :قالوا إنا تطيرنا بكم لئن لم تنتهوا لنرجمنكم وليمسنكم منا عذاب اليم، - قالو طائركم معكم بل انتم قوم مسرفون (يس18، 19).  
أمرنا الله بعدم التشاؤم لأنه ذا سوء الظن بالله وجلب الشر للإنسان وتكدر وضيق حياته فعلى المؤمن الحق أن يتفاءل بالخير يجده.

-التعريف الإجرائي للتفاؤل والتشاؤم: هي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس

التفاؤل/التشاؤم وما يسفر عنه تحليل المضمون للمقابلة الإكلينيكية.

### النظريات المفصرة لمفهومي التفاؤل و التشاؤم:

**نظرية التحليل النفسي :** يرى Freud أن التفاؤل هو القاعدة العامة للحياة و أن التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكونت لديه عقدة نفسية، و يعتبر الفرد متفائلا إذا لم يقع في حياته حادث يجعل نشوة العقدة النفسية لديه أمرا ممكنا ولو العكس و لو حدث العكس لتحول إلى شخصية متشائمة، و معنى ذلك أن الفرد قد يكون متفائلا جدا إزاء أحد الموضوعات أو المواقف فتقع حادثة مفاجئة له تجعله متشائما جدا من هذا الموضوع ذاته، ويقصد بذلك الحالات التي تثير التفاؤل و التشاؤم و التي تكون مؤقتة و سريعة الزوال غالبا.

كما اعتبر Freud أن منشأ التفاؤل و التشاؤم من المرحلة الفمية، و ذكر أن هناك سمات و أنماط شخصية فمية مرتبطة بتلك المرحلة ناتجة عن عملية التثبيت عند هذه المرحلة و التي ترجع إلى التدليل أو الإفراط في الإشباع أو إلى الإحباط و الحرمان<sup>(6)</sup>.

**النظرية السلوكية:** ذكر (بدوي) أن التفاؤل و التشاؤم من بعض الأعمال أو الرموز، يمكن أن تنتشر من مكان إلى آخر بالتقليد و المحاكاة، و قد يفسر هذا الانتقال التشابه في بعض رموز التفاؤل و التشاؤم وعلاماتهما التي نجدها في أماكن متباعدة و أزمان مختلفة و من ناحية أخرى يمكن أن يكون لرمز التفاؤل و التشاؤم أكثر من نشأة فقد أثبتت تجارب الفعل المنعكس الشرطي إمكانية تكوين استجابة معينة للرموز أو اكتساب التفاؤل و التشاؤم من الرموز بطريقة تجريبية متى توفر الدافع أو المنبه الطبيعي أو المثير الصناعي أو الرمز أو الثواب و العقاب<sup>(7)</sup>.

**النظرية المعرفية:** أخذ التوجه نحو التفاؤل و التشاؤم يتغير في الستينات و السبعينات حيث أشار كل من Stang, Multin إلى أن اللغة و الذاكرة و التفكير تكون ايجابية بشكل انتقائي لدى المتفائلين إذ يستخدم الأفراد المتفائلون نسبة أعلى من الكلمات الايجابية

مقارنة بالكلمات السلبية، سواء أكانت في الكتابة أو الكلام أو التذكر الحر فهم يتذكرون الأحداث الايجابية قبل السلبية .

كما يرى Kelly أن أنشطة الفرد السلوكية و الفكرية يمكن توجيهها في اتجاه معين من خلال تركيباته الشخصية التي يستخدمها في توقع الأحداث ويرى أن الطريقة التي بواسطتها يتنبأ الفرد بالأحداث المستقبلية مهمة وحاسمة لتحديد سلوكه ويشير أن الناس يبحثون عن طرق وأساليب للتنبؤ بما سيحدث، كما أنهم يوجهون سلوكياتهم و أفكارهم حول العالم وجهة تميل إلى التنبؤات الدقيقة و الصحيحة و المفيدة من كل هذا و بناء على آرائه فالمستقبل و ليس الحاضر، هو المحرك الرئيسي للسلوك .

و ذكر Winer أن الفرد إذا عزی فشله لعامل مستقر (داخلي أو خارجي) فإن هذا سيؤثر على توقعاته المستقبلية لفرص النجاح و الفشل فالاعتقاد بأن سبب الفشل مستقر وداخلي سيؤدي إلى توقعات مستقبلية متشائمة لدى الفرد نفسه أو لدى الآخرين عن أدائه في المستقبل، و يزداد هذا التشاؤم عندما يعتقد الفرد بأن السبب لا يمكن التحكم فيه و تغيره و العكس صحيح<sup>(8)</sup>.

**الإسترخاء:** يستخدم الاسترخاء في الطب والعلاج النفسي وعلم النفس الإكلينيكي بأساليب متعددة منذ فترة طويلة، ففي سنة 1926 أبدى الطبيب النفسي جيكسون Jacobson اهتمامه باكتشاف طرق للاسترخاء العضلي بطريقة منظمة وفي كتاب مشهور له بعنوان "الاسترخاء التصاعدي regressive Relaxation" قرر أن استخدام هذه الطرق يؤدي الى فوائد علاجية ملموسة بين المرضى بالقلق. ويجمع علماء العلاج النفسي والسلوكي اليوم على فائدة التدريب على الإسترخاء في تخفيض القلق وتطوير الصحة النفسية. ولقد قدم العالم الأمريكي الشهير "جوزيف وولف" Joseph wolp نظرية كاملة في العلاج النفسي تقوم على إرخاء العضلات إرخاء عميقا و العديد من الأبحاث في استخدامه لذلك الأسلوب بنجاح في علاج العديد من الاضطرابات النفسية وعلى رأسها القلق النفسي<sup>(9)</sup>.

وهو حالة من توقف النشاط العضلي والذهني، طلباً للراحة. وكلما استطاع الإنسان أن يُوقف كل أنشطته العضلية، لتسترخي العضلات تماماً، ولا يكون فيها أي

درجة من الانقباض أو التوتر، عندما يستطيع الإنسان أن يبعد تماماً عن عقله كل الأفكار، ويتجنب كل الانفعالات والمشاعر الباعثة على التوتر العصبي، فإنه يُحقق الاسترخاء الذهني. ويلاحظ أنه يصعب الفصل بين الاسترخاء الجسماني والذهني. فعندما ينشغل الذهن بأفكار معينة باعثة على الانفعال، فإن هذا ينعكس على العضلات، التي تتوتر طبقاً لدرجة الانفعال. فكلما أخرجنا الطاقة البدنية، استطعنا الاسترخاء أفضل، وهذه أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية والمشبي، في عصرنا الحالي.

أصبحت هذه التقنية واحدة من بين التقنيات التي لا يمكن الاستغناء عنها في جميع أنواع العلاجات النفسية، إذ يجعل المريض على سجيته ويحس كما لو كان يُخاطب نفسه (موسوعة التنمية البشرية<sup>(10)</sup>)

### الإيحاء الإيجابي :

إن نقطة البداية لحياةٍ متفائلةٍ سعيدة ولنجاحٍ مثمرٍ وسريع يكون بالتفكير الإيجابي، والذي له أكبر الأثر علينا وعلى من حولنا؟ فعندما نعود لنكتشف مصدر المؤثرات الحقيقية على حياتنا نجد أنها إما مصادر داخلية أو خارجية، فالمصادر الخارجية هي ما يرسله إلينا الناس من طاقات أو أحاديثٍ سلبيةٍ كانت أو إيجابيةٍ، وما نستقبله من هذه الطاقات. والمصادر الداخلية هي عقلنا الباطن وتفكيرنا الإيجابي القوي الذي يزودنا بالوقود والطاقة طول اليوم، فتراه يدافع بشراسة عندما تحتاحه تلك الغارات السلبية الجاحمة. إن نواة تصرفات الإنسان هي العقل، فعندما تُمرّن عقلك على التفكير الإيجابي وتُحدّث نفسك بالإيجابيات وتزيد من تقديرك لذاتك تُحصّن بذلك نفسك وتقويها ضد كل الأعراض الخارجية. فكما يقول "لناتلين براندين" في سيكولوجية تقدير الذات: "ليس هناك حكم تقويمي أكثر أهمية للإنسان - أو أكثر حسماً في نشأته ودوافعه النفسية - من الحكم، أو التقييم الذي يُصدره عن نفسه"؛ لذلك فللحديث الإيجابي عظيم الأثر في نفسية الفرد.

- لقد ظهر في السنوات الأخيرة اهتمام مفاجئ بعلاقة العقل بالجسد، والذي أكد أن ما نُفكر به وما نقوله لأنفسنا يؤثر في كيميائية أجسادنا، وقد قدم "بنسون" - أحد رواد الدراسات التي تتناول هذا المجال - أساليب التهدئة الذاتية والاسترخاء كمعالجة لارتفاع ضغط الدم، ومعدل نبضات القلب، ومعدل التنفس، مما يؤدي إلى كثير من الفوائد



الصحية على المدى الطويل. بمعنى آخر أن نتحدث إلى أنفسنا لمساعدتها على الاسترخاء،  
فللوقاية النفسية العصبية تأثيرٌ على عقولنا وعواطفنا وأعصابنا وأجهزتنا المناعية. والجهاز  
المناعي يضعفه الكبت واليأس، بينما مشاعر الأمل والفرح والتفاؤل تزيده قوة .

إن التفكير الإيجابي يعدّ مشروعَ حياةٍ ناجح، إما أن يفيدك أو يؤثّر فيمن حولك،  
والاثنتان يجلبان السعادة: فالصفات الإيجابية هي صفات المتفائلين الذي يحبون الحياة والمرح  
والابتسام. والمتفائلين هم أصحاب الرؤية الواضحة للحياة الذين يعرفون غالباً ما يريدون،  
كما نجدهم متحمسين لأفكارهم وأحلامهم، مؤمنين بتصرفاتهم، متقبلين للنقد البناء ممن  
يحيطون بهم، ساعين للنجاح والسعادة، مبدعين في أعمالهم، محفزين لأنفسهم ولمن حولهم  
بكثير من الأحاديث والرسائل الإيجابية، متخطين العقبات والمخاطر أيماناً منهم بأنها  
مصدر قوتهم في المستقبل؛ يقول المثل الصيني: "العقول العظيمة تنشغل بالأفكار،  
والعقول العادية تنشغل بالأحداث، والعقول الصغيرة تنشغل بالناس." فالإنسان الذي  
لديه القدرة على التفكير بطريقة إيجابية لديه قوة في قانون الجذب الذي سيقوم بدوره  
بجذب كل ما يفكر فيه، ففي كتاب السّر<sup>(11)</sup>، حذّر علماء النفس الإنسان من إرسال  
الرسائل السلبية التي بدورها تجلب له البؤس والتعاسة إذا ما اعتاد الإنسان عليها، وهذا ما  
أشاد به ديننا الإسلامي في أخلاقيات المعاملة كإفشاء السلام، الابتسام، التوكل، الإيمان  
بالقضاء والقدر، التفاؤل وحسن الظن بالله.

**6- الدراسة الاستطلاعية :** تكشف الدراسة الاستطلاعية عن مدى استعداد المسؤولين  
والقائمين على أفراد العينة للتجاوب مع الباحث وتقديم التسهيلات اللازمة له، وغير ذلك  
من الظروف التي تعمل على إنجاح البحث العلمي، وتجعل من الدراسة الاستطلاعية  
خطوة جد فعالة في بداية كل بحث علمي، ولذلك ينبغي أن يبدأ الباحث بإجراء الدراسة  
الاستطلاعية ويبين أهدافها والتحقق من صحة إجراءاتها ثم الإجراءات الخاصة بالدراسة  
الاستطلاعية<sup>(12)</sup>

**مجالات الدراسة :**

**المجال المكاني :**

ثم تحديد مكان الدراسة وقد وقع الاختيار على ثانوية سي الحواس ببسكرة ،بجي بني مرة وراء ثانوية العربي بن مهيدي.

### المجال الزمني :

أجريت الدراسة الميدانية في الفصل الثاني من الموسم الجامعي 2012/2013

\*قمت بالتوجه إلى الثانوية للقيام بدراسة استطلاعية حول المكان وأيضا لتحديد إمكانية الدراسة الميدانية ومدى التسهيلات المقدمة من طرف أعوان التربية والمختصين ومدى توفر عينات الدراسة بالمؤسسة وكذا التعرف على مرشد التوجيه بالثانوية .

مباشرة عند الزيارة قمت بالتحدث مع اعوان التربية المكلفين بأقسام الثالثة ثانوي وشرحت لهم ما أود دراسته، حيث كانوا جد متفهمين ومرحبين وأعطوني فكرة عن الجو الدراسي وعن الحالة النفسية العامة للطلبة كذلك التقيت أستاذة فلسفة وبحكم مهنتها حدثني عن الجو السائد ومعنويات الطلبة بعد ذلك توجهت إلى مكتب الأخصائية مرشدة التوجيه التي رحبت بوجودي وبموضوع الدراسة وأبدت استعدادها لمساعدتي في إنجاح موضوع البحث تحدثنا مطولا عن الوضع السائد وعن الطلبة والوضع الراهن ومدى تأثيره على نفسيتهم وإلى أي درجة هم بحاجة إلى يد المساعدة والتكفل النفسي.

**7- المنهج:** المنهج العيادي: وهو المنهج الذي يستهدف تشخيص وعلاج من يعانون من مشكلات سلوكية واضطرابات نفسية<sup>(13)</sup> ...

### 8-عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

**8-1 المجتمع الأصلي :** يتكون مجتمع الدراسة من الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا بثانوية سي الحواس ببسكرة .

**8-2 كيفية إختيار عينة الدراسة :** انطلاقا من تساؤلات الدراسة وسعيا لاختبار الفرضية ، في البداية:

قمنا بتوزيع إستبانة اختبار التفاؤل/تشاؤم على مجتمع البحث كل طلبة الثالثة ثانوي وبعد استلامها قمت بإفراغها ومن ثم تمكنت من معرفة مستوى التفاؤل/التشاؤم وبطريقة قصديه

اخترنا عينة البحث حيث تكونت من 12 مفردة الذين لديهم مستوى متوسط إلى عال في التشاؤم .

## 9-أدوات الدراسة

- مقابلة نصف موجهة - مقياس تفاؤل/تشاؤم - علاج جماعي بتطبيق تقنية الإسترخاء والإيحاءات الإيجابية.

**5-1 المقابلة النصف الموجهة:** هي من أدوات البحث تكون على شكل استبانة شفوية ،يقوم من خلالها الباحث بجمع معلومات بطريقة شفوية مباشرة من المفحوص ،وتعتبر لقاء يتم بين الشخص (الباحث) الذي يقوم بطرح مجموعة من الأسئلة موجهة على أشخاص مستجوبين وجها لوجه ،وتتميز بغزارة البيانات وإمكانية تصنيفها وتحليلها حيث يهدف الباحث من خلالها الى تجميع البيانات بهدف الفهم الكامل للحالة أو المشكل الذي يسعى لدراسته أو تشخيصه كما أنها تتيح المجال للتعبير الحر على الآراء<sup>(14)</sup>.

\*المقابلة هي قلب العمل الكلينيكي ،و تعد أحد الأدوات الرئيسية التي يستخدمها الأخصائي الكلينيكي ويعتمد عليها في الحصول على البيانات عن الحالة مما يساعد في عملية التشخيص وبطبيعة الحال تكون مقرونة بالملاحظة العلمية التي تمكن من كشف بعض السلوكات وردد الأفعال و الاستجابات التي تصدر من الحالات كالحركات و الاماءات التي تأتي كمؤشر لدعم النتائج المتحصل عليها من الوسائل الأخرى منها ملامح الوجه وما تعكسه من غضب وحزن ونوبات بكاء وصراخ وتوتر كما تعرف«هي ذلك الجهد الحسي و العملي الذي يقوم به الملاحظ بغرض الحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات الخاصة بالمظاهر الخارجية في مواقف و أوقات معينة»<sup>(15)</sup>

**- مقياس تفاؤل/ تشاؤم :**صمم هذا المقياس من طرف طلبة السنة الثانية ماستر إستنادا إلى مجموعة من المقاييس من إعداد مجموعة من الباحثين مثل بدر الأنصاري، أحمد محمد عبد الخالق ، عبده فرحان محمد . وتم حساب صدق وثبات المقياس.

وهو مقياس يتكون من 18 عبارة تنقسم الى عبارات تحي بالتفاؤل وعبارات تحي بالتشاؤم كالآتي:

العبارات التشاؤمية ذات الأرقام: 10/9/8/7/6/5/4/3/2/1.

العبارات التفاؤلية ذات الأرقام: 18/17/16/15/14/13/12/11/10.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

تخصص علم النفس العيادي ثانوية (سي الخواس بسكرة)

الإسم و اللقب : ..... الجنس) ذكر\ أنثى(الشعبة..... القسم.....

التعليمة: رجاء إقرأ كل فقرة بإمعان و ثم حدد درجة تطابقها مع سلوكك وآرائك بوضع إشارة (X) تحت ما يناسبها مما تختاره للإجابة. ونود إعلامكم أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة ولن يطلع عليها أحد سوى الباحث لأنها مصممة لغرض البحث العلمي فقط. يرجى تعاونكم لإتمام هذا البحث، مع خالص شكري وتقديري .



ويجب على المطبق أن يتحاشى مفهوم التفاؤل/تشاؤم سواء عند إلقاء التعليم أو الكتابة في واجهة المقياس لمنع الاستجابات المتحيزة.

\*طريقة تصحيحه: تكون الإجابة على كل فقرة بثلاث بدائل هي : لاتنطبق علي مطلقا - تنطبق علي قليلا - تنطبق علي تماما ودرجة الإجابة عن كل بديل هي (1 ، 2 ، 3).

### عرض ومناقشة النتائج

### نتائج الإختبار الأولية : 2013/03/31

#### نتائج الإختبار الأولية : 2013/03/31

| أفراد العينة    | عبارات التفاؤل | عبارات التشاؤم |
|-----------------|----------------|----------------|
| 1               | 1              | 7              |
| 2               | 4              | 2              |
| 3               | 3              | 3              |
| 4               | 4              | 2              |
| 5               | 2              | 5              |
| 6               | 0              | 9              |
| 7               | 2              | 3              |
| 8               | 1              | 10             |
| 9               | 2              | 4              |
| 10              | 4              | 9              |
| 11              | 4              | 9              |
| 12              | 3              | 6              |
| المجموع         | 30             | 69             |
| المتوسط الحسابي | 2.5            | 5.75           |

تحليل نتائج الإختبار : من نتائج الجدول نلاحظ أن متوسط درجات العبارات التشاؤمية الممثلة بـ 5.75 درجة تفوق بكثير متوسط درجات العبارات التفاؤلية الممثلة بـ 2.5.

-بعد تحديد مفردات العينة والذين كان مستوى التشاؤم عندهم أكبر من مستوى التفاؤل قمت بتحديد موعد معهم والقيام بمقابلة جماعية :

### التحليل الكيفي للمقابلة :

من نتائج المقابلة النصف موجهة وجدت أن الطلبة يميلون إلى التشاؤم أكثر منه إلى التفاؤل و هذا ما أرجعه إلى خصوصية المرحلة بما حيث أنهم يمرون بأزمة المراهقة أو مرحلة العاصفة كما يسميها ستانلي هول من ناحية ، وإقتراب إمتحان مصيري من ناحية أخرى والذي من خلاله يودون إثبات هويتهم وتحقيق ذواتهم ، إلى درجة تعظيمها وهذا ما يجعلهم يصدمون مع الواقع، مما يؤدي بهم إلى الشعور بالألم والعذاب النفسي المرحلي وهذا ما لاحظته من خلال المفردات المستعملة (أشعر بالقلق، التوتر، ضغط علينا، زائد الدروس المتراكمة ودروس الدعم)وفيما يخص الوالدين الذين يمثلون بالنسبة لهم المثل الأعلى والسند لتحقيق الذات ويرون أنهم عاجزين عن مد العون لهم بل على العكس يرونهم مصدر ضغط وإستغلال ،من خلال العبارة التالية نلاحظ هذا المشكل العلائقي (بزاف علينا حايينا ننجحو ونحققوا لهم أحلامهم).

أما عن الصداقة معظمهم متفقين على أنها إنعدمت وهذا ما يعزز نظرة أن المراهق يخاف من إستغلال الآخرين له(أخطيني من الخلطة يعرفوا غير يفيدوا منك) عندما سألتهم عن أمنياتهم في المستقبل كان أكثر ما يشغل بالهم هو البكالوريا(حاجة ما تصلح ، المستقبل بالنسبة لي باك، تحقيق حلم أمي). عندما سألتهم عن أعز إنسان عندهم، بعد رسول الله صلى الله عليه وسلم ، كانوا متفقين على الوالدين،عندما قلت لهم من منكم يجب نفسه تعجبوا من السؤال. (ما علا باليش، يضحكوا ). وعندما قلت لهم كيف يكون تصرفهم عند التعرض لموقف مزعج لاحظت الإنفعال، والإستسلام، والشعور بالإحباط(نضحك وخلص، أغضب وأضرب، نحطها في قلبي وأمراض بعدها...). فيما يخص السؤال العاشر وجدت أنهم يحاولون تبرير فشل محتمل مستقبلي وهذا ما أعزبه لتخوفهم من البكالوريا،(ما كانش منها في بلادنا) عن الحياة، (لا يجب أن تتعلق بها، مرحلة عبور ، نخدموا لها شوي شوي) - الحب ،إهتموا بالموضوع وربطوه بالجنس الآخر وهذا طبيعي حسب المرحلة ولكن دائما يحذر (أساس الحياة، ما رانيش عايشو، ما نحبش

(أي واحد) - الأمل (سكوت عام ثم ، ماذا يعني ، لا أعرفه) -المستقبل (واحد ما يقدر يعرف مستقبله، غامض، ومجهول ) النجاح (تنهيد...، فرصة في الحياة) الصداقة (قليلة - راحت - لا توجد صداقة حقيقية) يرى دبس أن المراهق يحاول أحيانا أن يقدم للآخر عناصر مستمدة من الآخرين وكأنها منه، ليعطي لنفسه وللمحيط فكرة عالية عن قيمته، فالمشاريع الكبيرة التي يبنها تعزز لديه وهم القوة الذي يعوض به عن الشعور بدونيته عندما يقارن سلطته بسلطة الراشد، فأحيانا يكذب على نفسه ويقلد في تصرفاته تصرفات شخصيات لها مركزها الاجتماعي، دون أن يميز بين ما هو طبيعي وما هو منقول. (M.Dbesse : la crise d'originalité Juvenile, P.U.F., Paris.)

**المقابلة العلاجية :** جلست مع الطلبة ، جلسة إنسانية بحتة وبعد أن تعودوا عليا وأصبحوا يثقون بي حيث أنهم عبروا عبر المقابلة بكل صراحة عما يجول بخواطرهم ومعاناتهم بدأوا يسألوني عن سبل المراجعة ، وكيفية التخلص من الضغوط، وكسب الوقت، كنا نشترك معا في إيجاد الحلول المناسبة أعطيتهم بعض التقنيات كالحارطة الذهنية والنوم مبكرا والاستيقاظ مبكرا وتحدثنا عن أمثلة من تجارب الناجحين وكيف أنهم تحدوا الصعاب، وكنت أمرر بإحباط إيجابية كلما سمحت لي الفرصة ، وذكركم بوجوب إحسان الظن بالله، والتفاؤل بالخير وأن الله عند ضن عبده. ثم طلبت منهم أن يتوجهوا بالدعاء إلى الله وذلك بغية مني أن يفرغوا كل ما يجعبتهم، دعوا بكل قنوت ومنهم من بكى بشدة، ثم قاموا بعدها بتنفس عميق وقمنا بإسترخاء جماعي.

### تحليل النتائج في ضوء الفرضيات :

كان الهدف من الدراسة معرفة ما إذا كان هناك علاقة بين الإسترخاء والتفاؤل والتشاؤم وقد افترضت أن هناك علاقة بين الإسترخاء والتفاؤل/تشاؤم وهذا ما لاحظته من خلال تحليل الاختبار وتحليل المقابلة والجلسة العلاجية حيث أن الطلبة في البداية كانوا جد متوترين وفي ضغط شديد وذلك نظرا للمرحلة العمرية التي يمرون بها ولتخوفهم من الفشل في البكالوريا وأملهم في تحقيق التميز . في خضم هذه المشاعر الضاغطة لم يجدوا من سبيل سوى الهروب من تحمل الأعباء وإلقاء اللوم على كل ما هو محيط بهم. وما كان ينقصهم



سوى وقفة مع الذات، ونظام أولويات . كانوا بحاجة إلى لمسة أمل ويد تمد لهم ليستعيدوا الثقة بأنفسهم وفعلا كان ذلك عبر الجلسة الإسترخائية.

حيث أنهم كانوا جد مرحين ويتبادلون أطراف الحديث وطلبوا مني التواصل معهم في المستقبل عبر الشبكات الإجتماعية .

وللتأكد من نتائج المقابلة العلاجية قمنا بإعادة تطبيق الاختبار بعد أسبوعين .

| أفراد العينة    | عبارات التفاؤل | عبارات التشاؤم |
|-----------------|----------------|----------------|
| 1               | 6              | 4              |
| 2               | 4              | 3              |
| 3               | 5              | 1              |
| 4               | 7              | 3              |
| 5               | 3              | 3              |
| 6               | 8              | 6              |
| 7               | 8              | 2              |
| 8               | 7              | 2              |
| 9               | 8              | 1              |
| 10              | 4              | 1              |
| 11              | 8              | 2              |
| 12              | 6              | 2              |
| المجموع         | 74             | 30             |
| المتوسط الحسابي | 6.16           | 2.5            |

فوجدنا متوسط التفاؤل: 6.16 وهو أكبر من متوسط درجات التشاؤم: 2.5 وهذا ما يؤكد نتائج المقابلة العلاجية .

وكانت هذه النتائج دالة على العلاقة بين سمة التفاؤل/تشاؤم والإسترخاء والإيجابية لدى الطلبة حيث أن متوسط التفاؤل إرتفع وأصبح يفوق متوسط التشاؤم.

وفي الأخير يمكن أن نقول أن فرضية البحث قد تحققت أي أنه :

- هناك علاقة بين سمة التفاؤل/تشاؤم والإسترخاء والإيحاءات الإيجابية لدى  
الطلبة المقبلين على البكالوريا.

خاتمة:

تناولت دراستنا علاقة سمة التفاؤل/تشاؤم بالإسترخاء والإيحاءات الإيجابية لدى الطلبة المقبلين على البكالوريا ومن خلال الملاحظات العيادية المباشرة والمقابلة العيادية النصف موجهة وتطبيق مقياس التفاؤل/تشاؤم و المقابلة العلاجية بتطبيق تقنية الإسترخاء والإيحاءات الإيجابية ثم إعادة تطبيق المقياس تفاؤل/تشاؤم لتأكيد نتائج المقابلة العلاجية. تبين أن الفرضية التي انطلقنا منها والقائلة أنه هناك علاقة بين سمة التفاؤل/تشاؤم والإسترخاء والإيحاءات الإيجابية محققة أي أنه توجد علاقة بين سمة تفاؤل/تشاؤم وتطبيق تقنية الإسترخاء والإيحاءات الإيجابية خاصة وأن المراهق في مرحلة أزمة هوية وتحقيق الذات وإثباتها، وبحاجة ماسة لمثل هذه العلاجات الوقائية بالدرجة الأولى للحصول على الصحة النفسية التي تعطيه صلابة وجلد يمكنه من تخطي الصعاب وحسن استغلال الوقت والتركيز والانتباه. وبالتالي التخطيط الجيد والتفاؤل والأمل والثقة بالنفس.

✚ هوامش البحث:

- (1) كارل د. ريف، بيرتون سينجر (2003)، 380.
- (2) بشير معمري (2012)، علم النفس الإيجابي، دار الخلدونية للنشر و التوزيع، الجزائر.
- (3) بدر الأنصاري محمد (1998): التفاؤل والتشاؤم، المفهوم والمقياس والمتعلقات، مطبوعات جامعة الكويت، ص 11.
- (4) عبد الخالق (1998): التفاؤل والتشاؤم، المفهوم والمقياس والمتعلقات، مطبوعات جامعة الكويت، ص 45.
- (5) عبد الخالق، مرجع سبق ذكره، ص 45.

- (6) عبد الله بن محمد هادي الحربي(2008)، أساليب التنشئة الأسرية و علاقتها بكل من التفاؤل و التشاؤم لدى عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة و الثانوي لمنطقة جازان، رسالة دكتوراه غير منشورة، قسم علم النفس جامعة أم القرى المملكة العربية السعودية، ص 52.
- (7) المرجع السابق، ص 54.
- (8) المرجع السابق، ص 55 .
- (9) عبد الستار ابراهيم(1994): عبد الستار ابراهيم. العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث، الدار العربية للنشر والتوزيع، ص 153.
- (10) المرجع السابق، ص، 153.
- (11) The Secret ,2007
- (12) محمد عبد الحليم منسي،(2000): مناهج البحث العلمي، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، ص60.
- (13) حسن مصطفى عبد المعطى(1998): علم النفس الاكلينيكي، دار قباء، القاهرة مصر، ص80.
- (14) سامي محمد ملحم (2004): علم النفس النمو، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان الأردن، ص247.
- (15) عمار بوحوش(1999): النفس البشرية تكوينها اضطراباتها علاجها، دار النهضة العربية، بيروت لبنان، ص81.
- (16) محمد جاسم محمد(2004):مشكلات الصحة النفسية، مكتبة دار الثقافة، عمان الأردن .